

2023年爱眼护眼健康教案(实用8篇)

制定初三教案的过程中，需要与其他教师充分交流，互相借鉴经验，提高教学质量。以下是小编为大家整理的一些优秀安全教案范例，供大家参考借鉴。同时，也希望大家能够根据自身的教学实际情况进行适当的调整和创新，以提高教学效果。

爱眼护眼健康教案篇一

1. 知道眼睛的用处和保护眼睛的几种方法。

2. 了解有关眼睛的常识。

图片1. 一个幼儿姿势正确看书。

图片2. 幼儿用干净手帕擦眼睛。

图片3. 挂大风，尘土飞扬，幼儿用手揉眼睛。

1. 让幼儿了解眼镜的功用：

教室讲述：今天我们先做个游戏，请幼儿把眼睛闭上，没叫你们睁开眼睛谁也不准睁开，好吗？幼儿闭上眼睛，现在你们能看见老师手上的东西吗？请小朋友睁开眼睛，现在都能看见老师手上拿的东西了。

提问：请幼儿说说眼睛的作用。

2. 出示图片(1)一个幼儿姿势正确看书

画面上的小朋友正在干什么？他怎样坐的？为什么要这样坐？书本为什么不能离眼睛太近？我们看书或写字时还应注意些什么？(光线太强、太弱都不能看书或写字)

3. 出示图片(2) 幼儿用干净手帕擦眼睛

小朋友在干什么?他用什么样的手帕擦眼睛?用脏手帕擦眼睛有什么好处?

4. 出示图片(3) 刮大风, 尘土飞扬, 幼儿用手揉眼睛

提问: 画面上天气怎样?那位小朋友在干什么?(会生沙眼, 会得红眼病)

本次活动由于眼睛是身体的重要部位, 不能让幼儿亲身体会眼睛疼痛是什么感觉, 因此个别幼儿可能记忆不太深刻, 所以我会日常生活中注意规范他们的用眼卫生, 尽量使幼儿在以后的生活中养成良好的生活习惯。

爱眼护眼健康教案篇二

- 1、通过童谣让幼儿了解眼睛的作用以及如何来保护自己的眼睛。
- 2、以故事的形式使幼儿知道要养成良好的用眼卫生习惯。
- 3、愿意参加和同伴一起念童谣的活动。

自编故事《小猫的眼睛》

1、提问: 咪咪是一只怎样的小猫? 它学会了什么本领? 小猫咪咪的眼睛为什么会疼的? 它后来是怎么去做的? 如果你是小猫咪咪, 你会怎么样做呢? 如果我们没有好的眼睛会怎么样呢? (无法看清东西, 没有办法学本领)

今天, 老师还给小朋友带来了一首关于眼睛的童谣, 我们一起来学学。

2、师生一起初步、学习童谣《保护眼睛》。

(2)、教师和幼儿一起边做动作念童谣。

(3)、小朋友们边做动作边念童谣。

(4)、请个别幼儿表演童谣。

(5)、请幼儿把今天学的新童谣念给爸爸妈妈听。

结束：现在我们的眼睛该休息了，我们一起出去看看外面的风景，好不好啊，看看谁看得最远。

附故事：小猫的眼睛

咪咪，是一只聪明的小猫，它已经从妈妈那里学会了捉老鼠的本领。这一天，妈妈出门去，让小猫咪咪看门，并对它说：“你一定要好好看家，别忘了晚上去捉那些坏老鼠。”小咪咪对妈妈说你放心去吧。

妈妈走了，咪咪果然每天捉老鼠，老鼠吓得都不敢出来了，老鼠大王急了，让它的丞相想办法，丞相说：“猫啊，最重要的就是眼睛，如果它的眼睛坏了，那我们不就可以出去偷东西了吗？”于是，老鼠大王派人给咪咪送去好多书和一个大彩电。咪咪真高兴，于是，就天天在床上看幼儿书，还每晚很近的看电视，过几天它的眼睛不舒服了，于是用没洗过的手去揉眼睛，第二天，它一看镜子发现眼睛变红了，东西看不清了，老鼠也天天出来偷东西吃，可它就是捉不住，于是它伤心的哭了。妈妈回来了，批评它没有正确的看书和看电视，而且还用脏手揉眼睛，带它去看医生，医生给它用了药，还教它做眼保健操，不久，咪咪可以看清东西了，老鼠大王也被它捉住了。

爱眼护眼健康教案篇三

- 1、知道眼睛的用处和保护眼睛的几种方法。
- 2、了解有关眼睛的常识。

图片1. 一个幼儿姿势正确看书。

图片2. 幼儿用干净手帕擦眼睛。

图片3. 挂大风，尘土飞扬，幼儿用手揉眼睛。

- 1、让幼儿了解眼镜的功用：

教室讲述：今天我们先做个游戏，请幼儿把眼睛闭上，没叫你们睁开眼睛谁也不准睁开，好吗？幼儿闭上眼睛，现在你们能看见老师手上的东西吗？请小朋友睁开眼睛，现在都能看见老师手上拿的东西了。

提问：请幼儿说说眼睛的作用。

- 2、出示图片

(1) 一个幼儿姿势正确看书

画面上的小朋友正在干什么？他怎样坐的？为什么要这样坐？书本为什么不能离眼睛太近？我们看书或写字时还应注意些什么？（光线太强、太弱都不能看书或写字）

- 3、出示图片

(2) 幼儿用干净手帕擦眼睛

小朋友在干什么？他用什么样的手帕擦眼睛？用脏手帕擦眼睛有什么好处？

4、出示图片

(3) 刮大风，尘土飞扬，幼儿用手揉眼睛

提问：画面上天气怎样？那位小朋友在干什么？（会生沙眼，会得红眼病）

5、总结：

教师讲述：今天我们学会了保护眼睛的几种方法，以后我们小朋友要爱护眼睛。

爱眼护眼健康教案篇四

《爱护眼睛、拒绝眼镜》

2015年11月

一、教学目的

指导学生认识眼睛的重要作用和保护眼睛的方法。知道学生认识近视眼形成的原因。培养学生良好用眼卫生习惯。

二、教学重点

指导学生认识你近视眼形成的原因。

三、教学难点

教育学生在行动上落实，可以坚持做到预防近视的几点要求。

四、课前准备

有关保护眼睛的图片、幻灯片、眼保健操的广播。

五、教学过程

（一）导入新课

1. 提问：眼睛可以用来做什么？
2. 提问：我们保持正确的学习姿势是为了什么？
3. 我们失去了眼睛，是不是见不着爸爸妈妈老师和小伙伴们了？

（二）学习新课

1. 指导学生认识眼睛的重要作用（1）看图：出示图

（2）分组讨论：这图说的是什么？（3）老师引导全班学生讨论。

（3）谈论。先是学生讨论，然后老师带领学生讨论。（4）老师叙述：做眼保健操是为了预防近视。

（三）课堂小结

1. 同学们，我们要从小爱护眼睛，坚持每天都做眼保健操，预防近视，拒绝眼镜。
2. 建议学生，读书、写字的姿势要正确，书本和眼睛的距离不能太近，看书不在光线暗的情况下，长时间下会成近视眼，就要戴不舒服的眼镜了。

六、作业

坚持每天做至少一遍眼保健操。

爱眼护眼健康教案篇五

知道做眼保健操能预防近视，保护视力

让学生明白一定要找准穴位，按节奏认真地做好眼保健操。

1、知道做眼保健操能预防近视，保护视力；

2、认真地做好眼保健操找准穴位，按节奏。

1、有关眼操挂图。

2、录音机，眼操磁带。

1、谈话引入：

同学们，每天上午、下午的第二节课之后，先要干什么？
（板书课题）

2、讨论明理。

（1） 我们为什么要做眼保健操。

（2） 讨论后，板书：消除眼睛疲劳，预防近视。

□3□

教师小结：左眼保健操能促进眼睛的生理功能，预防近视，对轻度近视有矫治作用，改善眼部的神经营养。所以我们要认真地做好眼保健操。

3、学习怎样做眼操。

（1） 教师出示眼操挂图，对照挂图，逐节指导。

(2) 学生练习做眼操。(同桌互相练习,找穴位;教师巡视、纠正)

4、总结:小朋友,这节课我们知道了为什么要做眼保健操,还知道了怎么做,你们高兴不高兴?在做操的时候要注意小手找到穴位,按节拍认真地做。希望大家能坚持每天认真地做,做操的时候要集中注意力,做完以后会感到酸胀。

5、延伸:除了做眼保健操,我们怎样做也能保护好眼睛呢?

(1) 饮食:应该在每天的饮食中,注意摄取含维生素c丰富的食物,比如,各种新鲜蔬菜和水果,其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨桔子等含量最高。丰富的钙粉对眼睛也是有好处的,钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

(2) 坐姿要端正:不可弯腰驼背,越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度,进而造成近视。

(3) 看电视距离勿太近:看电视时应保持与电视画面对角线六~八倍距离,每30分钟必须休息片刻。

(4) 光线须充足:光线要充足舒适,光线太弱而因字体看不清就会越看越近。

爱眼护眼健康教案篇六

每年的5月5日定为“全国爱眼日”。眼睛是一个可以感知光线的器官。最简单的眼睛结构可以探测周围环境的明暗,更复杂的眼睛结构可以提供视觉。为此应届毕业生小编为大家编辑整理了幼儿园大班健康教案:爱护眼睛,希望对大家有所帮助。

- 1、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。
- 2、教育幼儿保护眼睛，学习保护眼睛的方法。
- 3、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保健操。

眼睛的构造图，故事眼镜和鼻梁，幼儿不良行为的情景图(也可以是孩子和老师的情景表演)

上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

上大门，下大门，关起门来就睡觉

- 1、出示图片引导幼儿观察。
- 2、请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。

1、欣赏故事《眼镜和鼻梁》

提问：眼镜和鼻梁为什么吵架?最后发生了什么事情?

小结：眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

2、欣赏情景表演或看图片

(1)小朋友在用脏手揉眼睛。

提问：这个小朋友做得对不对?为什么?应该怎样做?

小结：小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。

(2)小朋友头趴在桌子上画画。

小结：看书、画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

1、教师示范眼睛保健操

眼睛向上和向下、向左、向右看，然后向上、左、下、右转动，用手指轻轻按摩眼睛周围的肌肉，按摩眼睛上面的肌肉、下面的肌肉、太阳穴等。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健操。

夜深了，大家都睡得很香，只有明明脸上的鼻梁在轻轻地抽泣：“疼，疼，疼死我了！”他边哭边揉着红肿的鼻梁，“谁在哭？”耳朵问，鼻梁哭泣着说“明明的眼镜整天压在我的身上，我的身上又红又肿。”耳朵气恼地说：“讨厌的眼镜每天挂在我的身上，又沉又重，难受极了！我们找他评理去！”

耳朵和鼻梁怒气冲冲地找到桌子上的眼镜：“眼镜！你为什么整天都要挂在我们的身上，又沉又重，难受极了！”

眼镜理直气壮地说：“是主人把我戴在你们身上的，你们要为我服务，累也是应该的！”……他们你一言，我一语地吵起来，耳朵和鼻梁气急了，他们要报仇！

第二天，明明在放学的路上边走边看书，突然鼻梁一耸肩，耳朵连忙弯弯腰，明明的眼镜就哗啦一声掉在地上，打碎了。明明没有了眼镜什么也看不见，不小心撞在了树上，鼻梁肿了，流出很多血，耳朵也很心疼，眼睛说话了：“不要埋怨眼镜，都是明明不爱护眼睛让我们什么也看不见，才请眼镜来帮忙，大家要互相帮助，提醒明明爱护眼睛，天天做眼睛保健操，摘掉眼镜，大家都会很开心！”

爱眼护眼健康教案篇七

- 1、引导幼儿认识眼睛的构造、用途。知道6月6日是世界“爱眼日”。
- 2、教育幼儿爱护眼睛，学习保护眼睛的方法。
- 3、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保健操。

眼睛的构造图，故事眼镜和鼻梁，幼儿不良行为的情景图（也可以是孩子和老师的情景表演）。

一、谜语导入——《眼睛》

上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

上大门，下大门，关起门来就睡觉。

二、了解眼睛的构造，用途

- 1、出示图片引导幼儿观察。
- 2、请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。

三、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

1、欣赏故事《眼镜和鼻梁》

提问：眼镜和鼻梁为什么吵架？最后发生了什么事情？

小结：眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

2、欣赏情景表演或看图片

（1）小朋友在用脏手揉眼睛。

提问：这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？

小结：小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。

（2）小朋友头趴在桌子上画画。

提问：这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？

小结：看书，画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

四、引导幼儿做简单的锻炼眼睛的保健操。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健操。

爱眼护眼健康教案篇八

一、活动目标 1. 知道眼睛是人体重要的器官，养成正确的用眼习惯。2. 寻找视力下降的原因，增强保护眼睛的意识。3. 学做眼保健操，知道做眼保健操能保护视力。

二、活动准备： 1. 相关谜语、眼罩□2□ppt□

三、活动过程

（一）教师请幼儿猜关于眼睛的谜语，激发幼儿活动兴趣。教师：“小朋友们今天老师给你们带来一个好玩的谜语，你们猜一猜，看看谁能猜出谜底。”（附：两颗葡萄水汪汪，又黑又圆又明亮，白天陪你看世界，晚上陪你入梦乡。）

（二）教师带领幼儿进行黑暗体验，感受眼睛的重要性。1. 教师请幼儿带上眼罩，体验看不见东西的感受。认识眼睛在生活中的重要性。

教师：“带上眼罩能看到东西吗？”（幼儿：什么也看不见，黑乎乎的，好难受！）教师让每个幼儿进行体验。

2. 教师带领幼儿初步了解眼睛的功能，知道眼睛是人体重要的器官。

教师：“你们在带上眼罩的时候，眼睛被蒙住你有什么感受？”

教师：“那当我们的眼睛什么都看不见的时候，会给我们生活带来哪些不便吗？”（比如走路的时候、吃饭的时候、玩耍的时候、上厕所的时候、洗澡的时候等）

教师：“那当我们的眼睛什么都能看见的时候，我们可以看到什么？它能帮助我们做些什么呢？”

3. 教师小结：“我们的眼睛真了不起啊，不仅可以看见美丽的事物，还可以帮助我们做很多事情，可是你们了解自己的眼睛吗？”

（三）教师让幼儿用镜子观察自己的眼睛，了解眼睛各部分的名称。

教师：“眼睛的上面有什么？眼睫毛有什么用处？眼睛里面像黑葡萄的是什么？眼睛最中间的小黑点是什么？”

教师小结：“眼睫毛对眼睛有保护作用，能遮住眼睛不被强光照射，也可防止尘土落入眼睛内。眼睛里面像黑葡萄的是眼珠，眼珠最中间的小黑点叫瞳孔。”

（四）教师播放ppt引导幼儿知道保护眼睛的方法。教师：“小朋友们，看了图片，你们觉得哪些做法对眼睛有危害？我们应该怎样做？”

教师小结：“要保护我们眼睛，每天看电视的时间不要超过30分钟，要保持一定的看电视的距离，不能太近，也不要长时间的玩手机、看书、画画的时候要保持正确的姿势，不要经常用手揉眼睛，这样我们的眼睛就不会生病，每天亮晶晶。”

（五）学做眼球操，知道做眼球操能使眼睛更明亮。

1. 教师：“小朋友们想不想每天眼睛都亮晶晶，很健康呀？那老师这里有一个可以使眼睛很健康的眼保健操，要不要学一学！”（附儿歌：小眼睛真能干，什么东西都能看。上看看，下看看。上上下下都看看。左看看，右看看。左左右右转一转、闭闭眼，睁大眼，天天锻炼亮闪闪。）

2. 教师：“你们知道做眼保健操有什么好处吗？”

教师小结：“我们的眼睛每天都会帮助我们做很多的事情，会很劳累，眼保健操的好处，是可以让眼球得到锻炼，缓解眼睛的疲劳，所以我们可以每天都来做一遍，让我们的眼睛每天都很健康。我们可以学会后教给爸爸妈妈，让他们和我们一样拥有一双健康、亮晶晶的大眼睛！”

四、活动延伸：

1. 教师要为幼儿创设良好的阅读环境，注意幼儿用眼时间。
2. 教师利用家长园地，让家长了解一些用眼的卫生常识。